

つなげよう 心と体 いこまっ子

～なかまとともに運動を楽しみながら、体を鍛えよう～
生駒市立生駒小学校

柔軟性・投能力・走能力を高める

柔軟性(長座体前屈)・投能力(ソフトボール投げ)
走能力(50m走)

筋肉の柔軟性や関節の可動性を高め、けがを防ぐ。

外遊びを積極的に行う児童と体育の授業以外での運動をしない児童の二極化が見られる。

全身を連動させながら大きな力を発揮することで、瞬発力と巧緻性を養う。

体育指導の充実 体育学習の環境を整備し、充実させる。

課題に即したドリルゲーム

ウォーミングアップに体力向上につながる運動やストレッチ体操、投運動を取り入れる。

いこまっ子マラソン

全校児童で2学期に2週間ほど、体育の時間のはじめに10分間ほど、最終日には記録会を行い、体力作りに励む。

運動遊び大会

各学期に、運動委員会の企画運営による運動遊びの大会を開催する。昨年度は、NAWATOBI大会を行った。

体づくりを高める運動

健康委員会が、バランスや柔軟性、体の軸を鍛える運動、正しい姿勢の推奨を行い、怪我をしにくい体づくりを目指す。

運動習慣の定着
体力の向上
体カテストの数値上昇

重点項目の県平均以上

いこまっ子

1. 体を動かすことが好きな子
2. 仲間とともに運動を楽しめる子
3. 病気やけがをしない子